

Book Summary

How to Remain Ever Happy

M K Gupta

ڈائجسٹ کامیابی

National Leader in Self-Help
Literature since 2005

آسان خوشی



خوشی کی حصول کیلئے
آسان اور عملی تدابیر

kamyaby
KamyabyCom
Scribd. Irfan.kamyaby
issuu SyedIrfanAhmed
kamyaby.org@gmail.com
kamyaby.com
HappyPakistan.club

ڈائجسٹ
کامیابی
مدیر اعلا: سید عرفان احمد

آسان خوشی

خوشی کی حصول کیلئے
آسان اور عملی تدابیر

HAPPYPAKISTAN.CLUB
Stress-free and Happier, Wealthier Nation

تعارف

کیا آپ خوشی چاہتے ہیں؟

کیا آپ یہ سمجھتے ہیں کہ زندگی میں خوش رہنے کیلئے جن چیزوں کی ضرورت ہے، ان میں سے ایک یا ایک سے زیادہ چیزوں سے آپ محروم ہیں؟

ہوسکتا ہے، وہ کوئی نئی ملازمت ہو جہاں آپ کے خیال میں آپ کو زیادہ عزت اور پذیرائی ملے۔ ہوسکتا ہے، آپ کسی ایسے شریک حیات کی تلاش میں جس کے ذریعے آپ کے بہت سے خانگی اور معاشی مسائل حل ہوسکیں۔

ہوسکتا ہے، آپ کی خواہش ہو کہ آپ کو خاص موضوع دست رَس ہو یا آپ کو کسی خاص کمپنی میں ملازمت ملے تو آپ خوش زندگی پا سکیں گے۔

آپ ایک خوش خبری سن لیجیے: زندگی میں خوش رہنے کیلئے جن چیزوں کی ضرورت آپ کو ہے، وہ سب آپ کے پاس پہلے سے موجود ہیں۔

آپ کو اپنا پرانا کیریر بدلنے یا اپنی خانگی زندگی کو برا بھلا کہنے یا وزن کم کرنے یا نیا فیشن کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کو خوش رہنے کیلئے نئی کار خریدنے یا کسی دوسرے ملک منتقل ہونے کی بھی ضرورت نہیں ہے۔ زندگی میں خوشی کے حصول کیلئے اپنی انفرادی، دفتری یا معاشی تبدیلی بھی درکار نہیں ہے۔ کسی علاقے کی تفریح یا چھٹی پر جانے سے بھی آپ کو خوشی نہیں ملے گی۔

اپنی زندگی کو خوش اور مطمئن بنانے کیلئے آپ کے اندر وہ تمام چیزیں موجود ہیں اور ابھی اس وقت موجود ہیں۔ اس سے فرق نہیں پڑتا کہ آپ کی عمر کیا ہے اور آپ کتنا کمار ہے ہیں۔ اس سے بھی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کیسے نظر آتے ہیں۔ اس سے بھی فرق نہیں پڑتا کہ آپ نے کوئی تیر مارا ہے یا نہیں۔ کیوں کہ آپ کی خوشی کا راز آپ کے سر یعنی آپ کی کھوپڑی کے اندر چھپا ہوا ہے۔

جی، آپ کا دماغ، یا اور وضاحت کے ساتھ کہہ لیجیے کہ آپ کے دماغ کے اندر پیدا ہونے والی اور کام کرنے والی سوچ۔ دراصل، آپ کی سوچ ہی آپ کی خوشی کی ذمے دار

ہے۔آپ کتنے خوش وخرم رہتے ہیں یا نہیں رہتے،اس کا تعلق آپ کے جسمانی افعال سے کہیں زیادہ آپ کے ذہنی مزاج سے ہے۔ سچی خوشی آپ کے آس پاس موجود بیرونی ماحول یا مادی اشیا سے نہیں ملتی بلکہ آپ کے اندرونی عوامل یعنی آپ کے ذہن اور نفسیات سے اس کا تعلق ہے۔خوشی ایک ذہنی کیفیت ہے۔

اچھی خبر یہ ہے کہ ہم میں سے ہر شخص خوشی حاصل کر سکتا ہے۔ بری خبر یہ ہے کہ خوشی کا حصول آپ کی اپنی ذمے داری ہے۔آپ کے سوا کوئی اور نہیں کہ جو آپ کو خوش کر سکے۔ آپ کے سوا آپ کیلئے کوئی کچھ نہیں کر سکتا، حتیٰ کہ اس کتاب کا مطالعہ بھی۔

یہ بات ماننا بڑا ہی دشوار ہوگا، خاص کر ایسے ماحول اور سماج میں کہ جہاں چاروں طرف سے سیاسی، معاشی اور اطلاعی نظام آپ کو یہ باور کرا رہے ہوں کہ آپ ان سب کے ذمے دار نہیں ہیں۔ آپ سیاست کی مارا ماری سنتے ہیں تو آپ کہتے ہیں، یہ میں تو نہیں۔ آپ کہیں قتل و غارت گری یا چوری ڈاکے کی خبر سنتے ہیں تو سوچتے ہیں، یہ میں نے تو نہیں کیا۔ آپ معاشرے میں بدعنوانی یا بددیانتی پر رپورٹس پڑھتے ہیں تو سمجھتے ہیں، میں ان سے متاثر تو نہیں ہو رہا۔ چنانچہ یہ تمام چیزیں مل کر ایک مزاج بنا رہی ہیں کہ ''میں ذمے دار نہیں ہوں۔''

آج ہی کی بات ہے، یہ تحریر لکھنے بیٹھا تھا کہ ایک پرانے قاری کا فون آ گیا۔ وہ میرے ایک کورس کے بارے میں مجھ سے سوال کرنا چاہ رہے تھے۔ عمر کوئی ستر سے اوپر، کھاتے پیتے، پڑھے لکھے اور ایک بڑی فرم سے بڑے عہدے سے ریٹائر ہوئے ہیں۔ بات ذرا بڑھی تو کہنے لگے، ڈیل کارنیگی نے بہت ہی خوب کہا ہے کہ ہمیں خوشامد کرنی چاہیے۔ پھر لقمہ دیا، بھئی ہر شخص خوشامد کو پسند کرتا ہے۔ میں نے ان سے عرض کیا،''سر، یہ کارنیگی فلسفہ ہے۔ آج اسٹیفن آر کوی کا دَور ہے۔ کوی نے کارنیگی کا نام لیے بغیر اپنی کتاب، سیون ہیبٹس آف ہائلی ایفیکٹو پیپل میں اس مزاج کو منافقت کہا ہے۔ بولے، بھئی، ہم صحابی تو نہیں بن سکتے، زندگی تو خوشامد کر کے ہی گزارنا پڑے گی۔ میں نے عرض کیا،''سر، ہمارا مسئلہ یہ ہے کہ آپ جیسے پڑھے لکھے اور باشعور لوگ بھی اپنی ذمے داری قبول کرنے کو تیار نہیں ہیں۔ جب معاشرے کا سنجیدہ اور پڑھا لکھا طبقہ ہی اچھائی کو اختیار کرنے کا عزم نہیں

بھرپور موقع دیتے ہیں۔ یاد رکھیے، ناخوشی آپ کی شدید دشمن ہے۔ اسے اپنے پر سوار ہونے اور وار کرنے کا قطعاً موقع نہ دیجیے۔ اس کے پہلے وار کے ساتھ ہی اس سے نمٹنے اور اسے ہلاک کرنے کی تدابیر شروع کر دینی چاہئیں۔ بہ صورتِ دیگر، یہ آپ کو ہلاک کر ڈالے گی۔

ہیپی کار

ناخوشی اتنی عام ہے کہ اس پر خاص توجہ کی ضرورت ہے۔ ناخوشی کی کثرت، جبکہ خوشی کی قلت ہے۔ یوں کہنا چاہیے کہ خوشی کا قحط ہے۔ دنیا بھر کا سب سے بڑا مسئلہ خوشی کی عدم موجودگی ہے۔ اور جب اس مسئلے کا تجزیہ پاکستان کے تناظر میں کیا جاتا ہے تو معلوم ہوتا ہے کہ دنیا بھر کے مقابلے میں پاکستان میں یہ ناخوشی کا قحط، پاکستان کے جغرافیائی، سیاسی اور سماجی ڈھانچے کی بنا پر کچھ زیادہ ہی سنگین ہو چکا ہے، خاص کر گزشتہ پانچ سال میں۔ بالخصوص، نائن الیون کے بعد سب سے زیادہ افتاد پاکستان ہی پر پڑی۔

میں نے جب اس موضوع پر غور کرنا شروع کیا یا زیادہ صحیح ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ایسا کرایا۔ اس وقت میرے سامنے پے در پے ایسے اعداد و شمار اور خبریں آنا شروع ہوئیں جن کا تعلق بہ راہ راست پاکستان میں ناخوشی کے مسئلے سے تھا۔ ان بین الاقوامی رپورٹوں کے ذریعے مجھے پتا چلا کہ پاکستان میں سکون آور دواؤں کا استعمال بہت زیادہ بڑھ چکا ہے؛ ہر دو لاکھ افراد کیلئے صرف ایک نفسیاتی ماہر دست یاب ہے، وہ بھی صرف بڑے شہروں میں؛ سات سے آٹھ ہزار ہر سال خودکشی کر رہے ہیں؛ حالات یہی رہے تو اگلے پانچ سال میں ہر تیسرا شہری ذہنی مریض ہو جائے گا۔

ان حقائق نے میرے کان کھڑے کر دیے۔ میرا موضوع چونکہ خاص طور پر جذبات ہیں اور تقریباً پانچ برس سے میں جذباتی ذہانت (EI=EQ) اور جذبات کو کنٹرول کرنے کی تربیت اور کورسز کرا رہا ہوں، مجھے یہ محسوس ہوا کہ پاکستان میں ناخوشی کے مسئلے کو حل کرنے کیلئے ہنگامی بنیادوں پر کوئی نظام تشکیل دینے کی ضرورت ہے جس کے ذریعے پاکستان بھر میں کئی محاذوں پر لوگوں کے ناخوشی کے مسئلے کو حل کرنے کی تدابیر کی جا سکیں۔ اس ضمن میں، میں نے جو نظام یا سسٹم وضع کیا، اسے میں نے Happy~Kar کا نام دیا۔

ہے۔ خوش لوگ جو کچھ کرتے ہیں، وہ ناخوش لوگوں سے مختلف ہوتا ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ مختلف افعال کا نتیجہ مختلف ہی نکلتا ہے۔ لہٰذا، خوش رہنے والے دراصل، وہ کام کرتے ہیں کہ جن سے خوشی ملے، جبکہ ناخوش رہنے والے وہ کام کرتے ہیں کہ جن سے ناخوشی پیدا ہوتی ہے۔ اگر آپ ناخوشی سے نجات چاہتے ہیں تو ضروری ہے کہ خوشی کے حصول کیلئے منصوبہ بندی کی جائے اور ایسا لائحہ عمل اختیار کیا جائے جس کے نتیجے میں آپ خوشی وصول کریں۔

یہ کتاب ایسے بہت سے لائحہ ہائے عمل (عملی اقدامات) سے بھری ہوئی ہے۔ انھیں پڑھیے اور انھیں عملی طور پر اختیار کیجیے۔

ہر بار جیت نہیں ہوتی

فلمیں دیکھ دیکھ کر نئی نسلوں کا مزاج یہ بن چکا ہے کہ ہر بار ہماری چاہت پوری ہونی چاہیے، کیوں کہ وہ فلموں میں ہیرو کو دیکھتے ہیں کہ وہ ہر مرتبہ جیتتا ہے۔ لیکن، حقیقت یہ ہے کہ فلمی مناظر میں جو کچھ دکھایا جاتا ہے وہ حقیقت نہیں ہوتا۔ لہٰذا، جو لوگ اس سراب میں غلطاں رہتے ہیں اور ہر بار کی محنت سے مطلوبہ نتیجہ لازماً حاصل کرنا چاہتے ہیں، وہ بہت مایوس رہتے ہیں۔ اگر آپ یہ بات تسلیم کرلیں کہ جو لوگ بار بار جیتتے ہیں، انھیں کامیابی کا صحیح لطف ہی حاصل نہیں ہوتا تو آپ کو خوشی کا اصل مزہ مل سکتا ہے۔ شدید کوشش اور سخت محنت کے بعد جو کامیابی اور مطلوبہ نتیجہ حاصل ہوتا ہے، اس کی خوشی اور لذت کچھ اور ہی ہوتی ہے۔

اس لیے محض کامیابی یا مطلوبہ اہداف کے حصول کیلئے کام نہ کیجیے، بلکہ اپنے تئیں مطلوبہ اہداف کی تکمیل میں جو سفر طے کررہے ہیں، اس سے بھی لطف اندوز ہوں تاکہ آپ ہر لمحہ خوشی پاسکیں۔

مسائل کو تسلیم کیجیے

ہر انسان جو اس دنیا میں آیا ہے، مسائل و مصائب اور مشکلات میں گھرا ہوا ہے۔ کم یا زیادہ، چھوٹی یا بڑی مشکلات ہماری دنیاوی زندگی کا حصہ ہیں۔ اکثر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ جب ان کی مشکلات دور ہوجائیں گی یا اُن کے تمام مسائل حل ہوجائیں گے، تب وہ خوش و

خرم زندگی گزار پائیں گے۔ پھر وہ اپنی زندگی کی منصوبہ بندی کریں گے۔ لیکن دنیا کی زندگی میں ایسا ہونا محال ہے۔

یاد رکھیے، مسائل اور مشکلات ہماری زندگی کا لازمہ ہیں۔ زندگی کے آغاز سے ان کا آغاز ہوا اور موت ہی پر ان کا خاتمہ ہوگا۔ ایک مسئلہ حل ہوگیا تو دوسرا مسئلہ آن کھڑا ہوا۔ یہ مسائل و مشکلات دنیا کے فطری نظام کا حصہ ہیں۔ اللہ تبارک وتعالیٰ نے اس دنیا میں ہمیں مسائل و مشکلات میں اس لیے گھیرے رکھا ہے کہ ہم ان کا مقابلہ کرکے ان سے سیکھیں اور اعتماد حاصل کریں۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ زندگی میں زیادہ مسائل کا سامنا کرتے ہیں، وہ زیادہ بااعتماد ہوتے ہیں۔

مسائل ومصائب کا شکار تنہا آپ ہی نہیں ہیں۔ دنیا کا ایک ایک فرد، مسائل ومصائب اور مشکلات سے دوچار ہے۔ البتہ ہر ایک کی نوعیت مختلف ہے۔ انسان خودغرض ہے۔ وہ اپنے مسائل کو سب سے بھاری اور لاینحل سمجھتا ہے۔ اور دوسروں کے مسائل کو ہلکا پھلکا خیال کرتا ہے۔ یہ انتہائی خودغرضی ہے۔

> خودنموئی (سیلف امپروومنٹ) کے اندر خوشی کے جراثیم موجود ہوتے ہیں!
>
> پرل ایس بَک

اصل یہ ہے کہ مسائل کا حل تلاش کیا جائے۔ مسائل کا رونا رونے اور انھیں ایشو بنا لینے سے مسائل حل نہیں ہوتے۔ مسائل کو حل کرنے کیلئے ان کو حل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ قرآن مجید میں ایک جگہ ارشادِ خداوندی کا مفہوم ہے کہ اللہ تعالیٰ نے کوئی مرض ایسا پیدا نہیں کیا جس کی دوا بھی اس کے ساتھ اللہ تعالیٰ نے پیدا نہ فرمادی ہو۔ میرا ایمان ہے کہ اس معیار کے مطابق، دنیا کا کوئی مسئلہ ایسا نہیں ہے جس کا حل اس دنیا میں موجود نہ ہو۔ تاہم، اس حل کا علم حاصل کرنا، اور اس تک پہنچنا ہماری اپنی جدوجہد اور کوشش پر منحصر ہے۔

یہ یاد رہے کہ دنیا کا ہر مسئلہ آپ کے ذہن اور سوچ کی قوت سے زیادہ قوی نہیں ہے۔ ہر مسئلہ اپنے ساتھ حل رکھتا ہے۔ ہر مشکل اپنے ساتھ آسانی لے کر آتی ہے۔ یہ مشکل کبھی

طریقہ ے کہ اس دوران میں اپنے مقاصد زندگی کے مطابق کام نمٹائے جائیں۔ سستی، کاہلی، اور بے پروائی آپ کی خودکشی کے مترادف ہے۔ جوقت ااپ نے یوں ہی نکال دیا، اسے آپ نے ضائع کردیا۔اور جووقت آپ نے ضائع کردیا، درحقیقت آپ نے خودکوضائع کردیا۔ایک کہاوت ہے،''اگرتم نے پیسہ ضائع کیا توتم نے صرف ایک پیسہ ہی ضائع کیا جسے تم واپس لے سکتے ہو۔لیکن اگرتم نے وقت ضائع کردیا تو گویا زندگی اکا یک حصہ ضائع کردیا، جسے تم واپس نہیں لاسکتے۔''

آپ کا پیشہ کوئی بھی ہو، طالب علم ہوں یا خاتونِ خانہ، بڑے عہدے پر فائز ہوں یا مزدور ہوں...خودکوسدا خوش رکھنے اور پریشانی سے بچنے کیلئے اپنے وقت کی تنظیم کیجیے۔ ہر کام کوکرنے سے پہلے یہ ضرور جانچ لیجیے کہ آپ جو جام کرنے جارہے ہیں، آیااس کا کوئی فائدہ بھی ہے یا نہیں، وقتی لطف کی خاطر کوئی کام نہ کیجیے، ایسے کاموں کا انتخاب کیجیے جن کے نتائج طویل مدتی ہوں اور جن کا تعلق آپ کے مقاصدزندگی سے ہو۔

> قیامت کے روز جو پانچ سوالات کیے جائیں گے، ان میں سے ایک سوال یہ بھی ہوگا کہ زندگی کیسے گزاری؟
>
> مفہوم حدیث

نفسانی خواہشات کی حدنہیں ہے

ہم یہ سمجھتے ہیں کہ ہماری خوشی کا سراسر تعلق ہماری خواہشات کی تکمیل سے ہے۔لیکن، یہ ایک عام اور سنگین غلط فہمی ہے۔ دراصل، ہماری ان خواہشات کا تعلق ہمارے نفس سے ہے اور اِن کی کوئی حدنہیں ہے۔ایک خواہش پوری کرلیں تو دومزید سر اٹھالیتی ہیں۔اس لیے اپنی خواہشات کا مکمل ہونا تو ممکن نہیں ہوتا، مگران کوقید ضرورکیا جاسکتا ہے۔

خواہشات ابتدا میں سادہ ہوتی ہیں اور پھر یہ تعیّشات کا رنگ دھار لیتی ہیں۔ یہ ہی تعیشات ھل من مزید کا تقاضا کرتی ہیں اور جب خواہشات پوری نہیں ہوتیں (اور یہ ممکن

تو کوئی تکلیف پہنچنے کی نہیں ہے۔ یا کسی کے بارے میں غلط رائے قائم کرلیں (خواہ اس سے ملاقات بھی کبھی نہ ہوئی ہو) تو اس سے کسی بھلائی کی امید نہیں رکھتے۔ حتیٰ کہ اگر کوئی ایسے شخص کی کوئی خوبی بیان کردے تو یقین کرنا مشکل ہوجاتا ہے۔ بات کرنے والے کی سچائی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

> جو چیزیں ہمیں دوسروں کے بارے میں پریشان کرتی ہیں،
> خود کو سمجھنے میں ہماری مدد بھی کرتی ہیں!
>
> کارل یونگ

مادی اشیا کے ضمن میں یہ حقیقت ثابت کرتی ہے کہ آدمی کیلئے ایک شے اگر مفید ہے اور اسے راحت پہنچارہی ہے تو نقصان کا ذریعہ بھی بن سکتی ہے۔ رنج و تکلیف بھی پہنچاسکتی ہے۔ اس لیے کسی بھی شے یا انسان کیلئے آپ حد سے زیادہ کوئی نتیجہ اخذ نہ کیجیے۔ ورنہ آپ کو تکلیف بھی ہوگی اور حیرت بھی۔

اپنے اطراف کو صاف ستھرا رکھیے

یہ بات تو آپ نے سن رکھی ہوگی کہ طہارت نصف ایمان ہے۔ لیکن مسلمان ہونے کے باوجود ہم نہ طہارت کا بھرپور خیال رکھتے ہیں اور نہ اپنے اردگرد کے ماحول کی صفائی ستھرائی کا۔ واضح رہے، ہمارے ماحول (مثلاً گھر، گلی، سڑک وغیرہ) کی صفائی کا ہماری ذہنی کیفیت پر بہت زیادہ اثر ہوتا ہے۔ لہٰذا، یہ بہت ضروری ہے کہ آپ جہاں رہتے ہیں، جس جگہ کام کرتے ہیں، یا جہاں اٹھتے بیٹھتے ہیں، وہاں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔ صفائی کا خیال رکھنا صرف بلدیہ کے ملازمین یا خاتونِ خانہ کا کام نہیں، یہ ہر فرد کی ذمے داری ہے۔
میں ایک ادارے میں ملازم تھا اور وہاں کے چپڑاسی اس قدر ناز و نعم کے مالک تھے کہ صبح دفتر شروع ہونے کے بعد میزوں کرسیوں کی صفائی تک نہیں کرتے تھے۔ کئی افسران دھول سے اٹی کرسی میز پر بیٹھ کر کام شروع کردیتے تھے، لیکن میں صافی لے کر خود اپنی میز اور کرسی کو



- Financial & Money matters
- Psychological & Emotional disorders
- Office & Business issues
- Family conflicts
- Educational & Career guidance
- Bad Habits & Addictions

8 & 13 Week 1-1 Life-Coaching (Online)

For any query and registration, please contact:

HappyPakistan.club

Call: 0333-212-9515

WhatsApp FaceBook Via Phone By face